અંક : ૦૯ માર્ચ ૨૦૨૩

દશનામ

સરક્યુલર

- **દુ:ખી** અને **અસંતુષ્ટ શા માટે** રહીએ છીએ?
- **જામજોધપુર દશનામ ગોસ્વામી સમાજ** દ્વારા આયોજીત તૃતીય ટેનિસ **ક્રિકેટ ટુર્નામેન્ટ સફળતાપૂર્વક** સંપન્ન થયો....
- પાંચ હજાર રૂપિયાની ફી લઈને **પ્રેરણાત્મક પ્રવચનો** આપનારા બાબાઓ તમારી **કોણીએ** પાંચ રૂપિયાનો **ગોળ** લગાડી અને કહેશે, એ **કેવી રીતે ચાટી શકાય** એ હું **શીખવાડીશ....**
- **અમીર દેખાવા** કરતાં **અમીર હોવું** વધારે જરૂરી છે...
- પોતાના પર **ધ્યાન કેન્દ્રિત** કરો....
- **ઐસા** ભી **હોતા** હૈ...
- સીધુ સાદુ **ગણિત** છે....
- **નિવૃત્ત** થયેલા મિત્રોને **સપ્રેમ...**
- **શું** આપને **બટાકાની ચિપ્સ** અને **ફ્રેન્ચ ફ્રાઈસ** કે **પાણીપૂરી** બહું ભાવે છે? તો **સાવધાન** રહેવાની જરૂર છે...
- **ઘડિયાળ** અને **સૂરજ**
- ગરીબોની બદામ કહેવાતી **મગફળી આરોગ્ય**ની દ્રષ્ટિએ ખૂબજ **ફાયદાકારક** છે.

દશનામ

ઇ સરક્યુલર

વર્ષ : ૦૧

●

અંક : ૦૯

●

માર્ચ ૨૦૨૩

●

તંત્રી

લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી

●

E-mail
dashnamcircular@gmail.com

●

પ્રકાશન અને સંકલન
લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી
સુરત.
મો. 98985 50833

●

ડિઝાઈન
જી.પબ્લીકેશન્સ
સુરત.

●

પ્રાપ્તિ સ્થાન

Join us on **WhatsApp Group**

JOIN

Follow us on **Telegram**

JOIN

For All Volume **Google Drive**

CLICK

તંત્રીલેખ...

દુઃખી અને **અસંતુષ્ટ શા માટે** રહીએ છીએ?

કેટલાક મિત્રો ફરવા નીકળ્યા, પરંતુ સાથે પીવાનું પાણી લેવાનું ભૂલી ગયા. શરૂઆતના બે કલાક તો મજાક-મસ્તીમાં પસારાઈ ગયા. ઉનાળો હોઈ બધા પરસેવે રેબઝેબ થઈ ગયા હતા. તરસ લાગતાં બધાની હાલત ખરાબ થવા લાગી. એટલામાં તેમને દૂર હરિયાળી દેખાઈ. બધાને જોશ આવી ગયું અને ત્યાં પહોંચ્યા. ખેતરમાં એક કૂવો હતો અને તેની નજીકમાં જ એક ડોલ પડી હતી. કૂવામાં પાણી ઘણે ઊંડે હતું. બધાએ ઉતાવળમાં ડોલ પાણીમાં નાખી દીધી. સદ્‌નસીબે દોરી લાંબી હતી એટલે ડોલ પાણી સુધી પહોંચી ગઈ. તેમણે ફટાફટ ડોલ ખેંચી, પરંતુ બહાર આવી તો ડોલ ખાલી હતી. તેમણે ધ્યાનથી જોયું તો ખબર પડી કે ડોલમાં અનેક કાણાં હતાં. આથી બધાજ પાણી પાસે હોવા છતાં તરસ્યા રહી ગયા.

એટલે કે આપણી પાસે પણ જ્ઞાનરૂપી ઘડો છે, પરંતુ કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ જેવા મોટાં-મોટાં છિદ્રો હોવાને કારણે આપણને શાંતિ અને સંતોષ મળતો નથી. પરિણામે હંમેશાં દુઃખી અને અસંતુષ્ટ રહીએ છીએ.

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

... અનુક્રમણિકા ...

02... તંત્રીલેખ...

04... જામજોધપુર દશનામ ગોસ્વામી સમાજ દ્વારા આયોજીત
તૃતીય ટેનિસ ક્રિકેટ ટુર્નામેન્ટ સંપન્ન...

07... પ્રેરણાત્મક પ્રવચન આપનારા બાબાઓ...

11... અમીર દેખાવા કરતા અમીર હોવું વધારે જરૂરી....

14... દશનામ ગોસ્વામી મેડિકલ ભવન - અમદાવાદ...

15... પોતાના ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો...

17... એસા ભી હોતા હૈ...

19... સીધુ સાદુ ગણિત છે...

20... નિવૃત્ત થયેલા મિત્રોને સપ્રેમ...

21... શું આપને બટાકાની ચિપ્સ અને ફ્રેન્ચ ફ્રાઈસ કે
પાણીપૂરી બહું ભાવે છે?...

23... ઘડિયાળ અને સૂરજ બોધ કથા...

25... હાસ્ય કણિકાઓ...

26... મગફળી આરોગ્યની દ્રષ્ટિએ ખૂબજ ફાયદાકારક...

27... ચિત્ર સંદેશ...

28... આભાર...

29... સાદર અર્પણ...



જામજોધપુર દશનામ ગોસ્વામી સમાજ

દ્વારા આયોજીત

તૃતીય ટેનિસ **ક્રિકેટ ટુર્નામેન્ટ**

સફળતાપૂર્વક સંપન્ન થયો....



શૈલેષગીરી બી. ગોસ્વામી
જામજોધપુર

જામજોધપુર દશનામ ગોસ્વામી જ્ઞાતી સમાજ દ્વારા સતત શ્રીજા વર્ષે સમાધિ સ્થળના લાભાર્થે તૃતીય ટેનિસ ક્રિકેટ ટુર્નામેન્ટનું સફળતાપૂર્વક આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. બે દીવસ ચાલેલી આ ટુર્નામેન્ટ દરમ્યાન માનનીય ધારાસભ્યશ્રી હેમંતભાઈ ખવા, જીલ્લા પંચાયત સદસ્ય શ્રી હર્ષદીપભાઈ સુતરીયા, સરપંચો તેમજ વિવિધ જ્ઞાતીના અગ્રણીઓ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.



અંતિમ દિવસે ફાઈનલમાં વિજેતા ટીમને ધારાસભ્યશ્રી હેમંતભાઈ ખવા અને જીલ્લા પંચાયતના સદસ્ય શ્રી હર્ષદીપભાઈ સુતરીયા તેમજ અન્ય મહાનુભાવોના વરદ હસ્તે ટ્રોફી તેમજ રોકડ પુરસ્કાર આપી પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવ્યા હતા.

આ કાર્યક્રમ અંગે શ્રી શૈલેષગીરી બી. ગોસ્વામી દ્વારા આપવામાં આવેલી માહિતી મુજબ ટુર્નામેન્ટમાં વધેલી રકમનો સદ્ઉપયોગ ચકલાના ચણ તેમજ સમાદી સ્થળની વિવિદા રચનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ માટે ખર્ચ કરવામાં આવશે. અત્રે ઉલ્લેખનીય છે કે શ્રી શૈલેષગીરી ગોસ્વામી દ્વારા ગત વર્ષે પાસ કરાવાયેલી રૂપિયા ત્રણ લાખની ધારાસભ્યશ્રી ની ગ્રાન્ટના સદ્ઉપયોગથી આજે સમાધી સ્થળે સંપૂર્ણ સુવિધા ઉપલબ્ધ થયેલ છે.

આ સમગ્ર ટુર્નામેન્ટ સફળ બનાવવા શ્રી ભાવિનગીરી દિનેશગીરી ગોસ્વામી તેમજ શ્રી રાજગીરી શૈલેષગીરી ગોસ્વામી દ્વારા સફળતમ સંચાલન કરવામાં આવ્યું હતું.









પાંચ હજાર રૂપિયાની ફી લઈને **પ્રેરણાત્મક પ્રવચનો** આપનારા બાબાઓ તમારી **કોણીએ** પાંચ રૂપિયાનો **ગોળ** લગાડી અને કહેશે, એ **કેવી રીતે ચાટી શકાય** એ હું **શીખવાડીશ....**



કુશકુમાર પી. ગોસ્વામી
સુરત

જેમને જીવનમાં કશું નથી કરવું એમના માટે જીવનને લગતા ઘણા બધા સવાલો છે. જે લોકો દિવસ-રાત પોતાના કામમાં ગળાડૂબ ખૂંપેલા હોય છે એમને એવા સવાલો થતા નથી. બિઝી લોકોને આ જીવનનો અર્થ શું છે, હું કોણ છું, આ પૃથ્વીનો જન્મ કેવી રીતે થયો, મોક્ષ એટલે શું કે પછી પુનર્જન્મ છે કે નહીં એવા સવાલો થતા જ નથી. ગઈકાલે જે રિક્ષાવાળો તમને તમારા ઘરેથી સ્ટેશન સુધી લઈ ગયો એને આજ દિવસ સુધી એવો સવાલ થયો નથી કે હું કોણ છું?

દરેક ક્ષેત્રમાં કેટલાક ફેક સવાલ હોય છે એવા સવાલો જેના કોઈ જ જવાબ ન હોઈ શકે. આ સવાલોનો ઉદ્‌ભવ માત્ર બીજાઓને ભરમાવવા માટે થયેલો હોય છે. આવા સવાલો ઊભા કરીને, આત્મા-પરમાત્મા વિશેનું અગડંબગડં ગૂંથીને લોકોને લૂંટવાનો ધંધો દરેક દેશમાં, દરેક જગ્યાએ થતો આવ્યો છે અને આપણો દેશ પણ એમાંથી બાકાત નથી. લોકોને પરસેવો નીતારીને મહેનત કરવાની પ્રેરણા આપવાને બદલે ભાગ્યાધીન થઈ જવાની વાતો સાંભળવાની આપણને મજા આવતી હોય છે.

ધતિંગ બાબાઓ એક તરફ અને બીજી તરફ એમના જેવા જ મોટિવેશનલ સ્પીકર્સ કે લાઈફ કોચ જેવા ધંધામાં પડેલા છે. તેઓ પણ તમને



છેતરવાનો જ ધંધો કરે છે. પાંચ હજાર રૂપિયાની ફી લઈને તેઓ તમારી કોણીએ પાંચ રૂપિયાનો ગોળ લગાડી આપે છે અને કહે છે કે એ કેવી રીતે ચાટી શકાય તે હું તમને શીખવાડીશ. તમારા એબિલિટી હશે તો તમે જરૂર ચાટતા થઈ જશો.

તેઓ તમને મુકેશ અંબાણીનો દાખલો આપીને કહે છે કે તમે પણ મુકેશ અંબાણી બની શકો છો. જો મોટિવેશનલ કોર્સ કરીને મુકેશ અંબાણી બની શકાતું હોત તો આજે મુંબઈ એકલામાં એક હજાર ‘એન્ટિલા’ ઊભા હોત. સ્ટીવ જોબ્સ જેવી સફળતા જો આ પ્રેરણાત્મક પ્રવચનો સાંભળીને મળી શકતી હોત તો દુનિયા આખીમાં ‘એપલ’ જેવી દસ હજાર કંપનીઓ સફળતાપૂર્વક ચાલતી હોત.

તમને છેતરવા માટે, ઉલ્લુ બનાવવા માટે આવા મહાન લોકોના દાખલાઓ ટાંકીને કહેવામાં આવતું હોય છે કે તમે પણ એવા બની શકો છો. આફ્રિકાના કોઈ ગરીબ દેશની અપંગ છોકરીને ઓલિમ્પિકમાં ગોલ્ડ મેડલ મેળવવાનું મન થયું અને વર્ષો પછી એ ત્રણ-ત્રણ ઓલિમ્પિક ગોલ્ડ મેડલ જીતી. આવા દાખલા આપીને તમને જ્યારે કહેવાય છે કે તમે પણ ધારો તો એવા બની શકો છો ત્યારે તમને એક ફેક ઉત્સાહનું ઈન્જેકશન મારવામાં આવતું હોય છે. પેલી અપંગ છોકરી જેવી બીજી લાખો અપંગ કન્યાઓ છે. એ પણ ગોલ્ડ

મેડલિસ્ટ થઈ શકી હોત. પણ ના થઈ. અપંગ ન હોય એવી તો બીજી કરોડો કન્યાઓ આખી દુનિયામાં છે પણ એમનેય ગોલ્ડ મેડલ ન મળ્યા અને મોટિવેશનલ સ્પીકર આમ છતાં તમને ભરમાવે છે કે તમે ઓલિમ્પિકમાં ગોલ્ડ મેડલ જીતી શકો છો! એ તમને તમારા મોઢા પર કહેતો નથી કે તમારામાં મોં પરથી માખી ઉડાડવાની પણ ત્રેવડ નથી તો ગોલ્ડ મેડલ શું જીતવાના તમે? એ નથી કહી શકતા, કારણ કે એ તમારી પાસેથી ફી પેટે પાંચ હજાર રૂપિયા લઈને બેઠા છે. તમારા જેવા બીજા સેંકડો પાસેથી લીધા છે અને ભવિષ્યમાં પણ લીધા કરવાના છે. કારણ કે આ એનો ધંધો છે, એનું ગુજરાન આવી વાતોનાં વડાં કરવાથી ચાલે છે. એ જો તમને કહેતો હોય કે તમે પણ મુકેશ અંબાણી કે સ્ટીવ જોબ્સ બની શકો છો તો સૌથી પહેલાં એ પોતે કેમ અંબાણી નથી બની જતો... કોણ રોકે છે એને? પણ એને ખબર છે કે એ નથી બની શકવાનો. અને એને એ પણ ખબર છે કે તમે પણ નથી બની શકવાના.

સફળતાના શોર્ટકટ ના હોય. પાંચ હજાર રૂપિયાની ફી આપીને પાંચ રૂપિયાનો ગોળ કોણી પર લગાવીને તમને દિવાસ્વપ્નો બતાવતો મોટિવેશનલ સ્પીકર તમને શોર્ટકટ દેખાડીને છેતરી રહ્યો છે. જો ખરેખર એ તમને ગોળનો સ્વાદ ચખાડવા માગતો હોય તો એણે સૌથી પહેલાં તો તદ્દન નોન ગ્લેમરસ વાતો કરવી પડે. કયા પ્રકારની જમીનમાં શેરડી ઊગે તે સમજાવવું પડે. તમારી ભૂમિ શેરડી ઊગે એવી છે કે નહીં તેની ચકાસણી કરવી પડે. જો તમારી ભૂમિ બંજર, બિલકુલ બિનઉપયોગી થઈ ગઈ હોય તો તે વિશે પણ બિન્ધાસ્ત તમને કહી દેવું પડે જેથી તમે ખોટી ભ્રમણામાં ન રહો અને જો શેરડીને લાયક જમીન હોય તો માત્ર જમીન હોવાથી કશું નથી વળવાનું. સારી શેરડી ઉગાડવા કેટકેટલી મહેનત કરવી પડશે તે જણાવવું પડે. ક્યારેક શેરડીનો પાક નિષ્ફળ જાય તો બીજા વર્ષે ફરી મહેનત કરવી પડે અને ઉપરાછાપરી પાક નિષ્ફળ જાય તો પ્રોબ્લેમ કંઈક બીજા જ છે એ દિશામાં વિચારવું પડે. જો સારો પાક મળ્યો તો એમાંથી રસ કાઢીને ગોળ બનાવવાની પ્રક્રિયા શીખવવી પડે.

ધીરજ રાખીને આ બધામાંથી પસાર થયા હશો તો કોણીએ લગાડેલો પાંચ રૂપિયાનો ગોળ ચાટવાના વ્યર્થ પ્રયત્નો નહીં કરવા પડે, તમારી સામે ગોળના સેંકડો ડબ્બા ભરેલું ગોડાઉન હશે.

સ્ટીવ જોબ્સ કંઈ પ્રેરણાત્મક પ્રવચનો સાંભળીને સ્ટીવ જોબ્સ નહોતો બન્યો. મુકેશ અંબાણીએ બાબાગુરૂઓ પાસે જઈને હું કોણ છું, મારા અસ્તિત્વનો અર્થ શું છે? એવા સવાલો નહોતા કર્યા.

જે લોકો સફળ છે, જે લોકોનું નામ છે, જે લોકોએ પોતાના કામમાંથી દામ કમાયા છે એ સૌએ ગઈ કાલે તમને સ્ટેશન સુધી લઈ ગયેલા રિક્ષાવાળાની જેમ દિવસ-રાત મહેનત કરેલી છે. મુકેશભાઈ, સ્ટીવભાઈ કે રિક્ષાવાળાભાઈએ ક્યારેય પોતાની જાતને કોસી નથી, ક્યારેય નસીબનો વાંક કાઢયો નથી અને સૌથી મોટી વાત એ કે દરેકને પોતપોતાની હેસિયતની ખબર છે. મુકેશ અંબાણી હિન્દી ફિલ્મોના શોખીન છે, રોજ રાત્રે એક હિન્દી મૂવી પોતાના ઘરના થિયેટરમાં જુએ છે. પણ એમનો મુકેશભાઈ, સ્ટીવભાઈ કે રિક્ષાવાળાભાઈએ કયારેય પોતાની જાતને કોસી નથી, કયારેય નસીબનો વાંક કાઢયો નથી. અને સૌથી મોટી વતા એ દરેકને પોતપોતાની હેસિયતની, ત્રેવડની, ઔકાતની ખબર છે. અમિતાભ બચ્ચન, શાહરૂખખાન, આમિરખાન પોતાના ઘરમાં આવવા-જવાના સંબંધ હોવા છતા અને ધારે તો પોતાના માટે બસો-ત્રણસો કરોડ ફેંકીને ફિલ્મ બનાવી શકે એમ હોવા છતાં કયારેય એમણે ન તો પોતાને હીરો લઈને ફિલ્મ બનાવવાની કોશિશ કરી છે, ન ફિલ્મ ડિરેકટ કરવાની.

આવી પરિસ્થિતિ ત્યારે આવે કે જયારે તમે સપનું જોતા પહેલાં તમારી લાયકાત માપતા નથી અને પછી અટવાયા કરો છો મોટિવેશનલ કોર્સોમાં, બાબાગુરૂઓમાં અને પૂછતા રહો છો, હું કોણ છું, આ શરીર શું છે અને પરમાત્મા સાથેનું મિલન કેવી રીતે થાય?





શશીપુરી પી. ગોસ્વામી
સુરત



અમીર દેખાવા કરતાં **અમીર હોવું** વધારે જરૂરી છે...

સ્માર્ટ રોકાણકારો જ પૈસો બચાવી શકે છે...
પૈસો બચાવવાનું કામ **સામાન્ય રોકાણકારો**નું છે.

જો આવકમાંથી ઈન્વેસ્ટમેન્ટની રકમ કરતા ઈએમઆઈ ની રકમ વધુ હોય તો ભાગ્યે જ સંપત્તિ સર્જન કરી શકાશે.

અમીર હોવું અને અમીર દેખાવું બન્ને વચ્ચે આસમાન જમીનનો તફાવત હોય છે તે સૌ કોઈ જાણે છે. પરંતુ દેખાવ એ સમાજનું બાહ્ય આભૂષણ બનીને રહી ગયું છે. અસરકારક ફાઈનાન્સિયલ પ્લાનિંગ પૈસાદાર દેખાવા કરતાં પૈસાદાર હોવાની વાસ્તવિક ફીલિંગ કરાવી શકે છે.

મહિને રૂા. ૨૫,૦૦૦ નો પગાર ધરાવતાં એક બહેન ફાઈનાન્સિયલ મેનેજમેન્ટના પાઠ ભણાવવા આવ્યા તેમની પાસે રૂા. ૧૦,૦૦૦ ની કિંમતનું કહેવાતી જાણીતી કંપનીનું પર્સ જોઈને કોઈએ પૂછયું કે, આટલું મોંઘુ પર્સ....? તેમણે પહેરેલી હીરાજડિત મોંઘી વીંટી સૌને દેખાય તેવી રીતે પર્સ સામે આંગળી ચીંધતા કહ્યું કે, કિટ્ટી પાર્ટીમાં વટ પડી જાય છે...! કોઈએ કહ્યું, મહિને રૂા. ૩,૦૦,૦૦૦ની કમાણી અને એટલિસ્ટ રૂા. ૩૦,૦૦૦ બચતાં હોય તો રૂા. ૨૦,૦૦૦ મૂકવા માટે રૂા. ૧૦,૦૦૦ નું પર્સ ખરીદી શકાય, બાકી નહીં. મનીમંત્ર તો એવું કહે છે કે બચાવેલા રૂા. ૩૦,૦૦૦ માંથી પણ રૂા. ૨,૦૦૦ નું પર્સ ખરીદી બચાવેલા રૂા. ૨૮,૦૦૦ તે પર્સમાં મૂકી રાખવા જોઈએ. રૂા. ૩૦,૦૦૦ નું ખાલી પર્સ તમને પૈસા વધારવામાં મદદ નહીં જ કરી શકે. પૈસાદાર દેખાવા કરતાં પૈસાદાર હોવું વધુ જરૂરી છે. પૈસાદાર વ્યકિત ખોટા ઘરેણાં પહેરશે તો પબ્લિકનો સૂર હશે વાહ વાહ... વાહ વાહ... પરંતુ જો મહિને રૂા. ૨૫,૦૦૦ નો પગાર હશે અને જરૂરિયાત નહીં હોય તો પણ વટ પાડવા રૂા. ૫૫-૬૦ હજારનો સ્માર્ટફોન ખરીદશો તો પણ પબ્લિક કહેશે કે, વાહ! શું સ્ટાઈલ મારે છે (સ્ટાઈલમાં રહે છે એમ નહિં...!!) આ પ્રકારનો જવાબ સાંભળી પેલા બહેન થોડા નિરાશ થયા અને અંદરખાને થોડા ગુસ્સે થઈને બબડયા કે કમાઈને કોના માટે ભેગું કરવાનું.

કમાણીના પૈસા આવે કીડી વેગે અને જાય હાથી વેગે. રૂા. ૧૦,૦૦૦ ની કમાણી હજી તો ખિસ્સામાં સમાણી હોય તે પહેલાં તો મન રૂા. ૧૫,૦૦૦ ના ખર્ચનો ખાડો ખોદીને તૈયાર રાખી દે છે. જોવાનું એ રહે કે રૂા. ૧૦,૦૦૦ ની કમાણીમાંથી ઈચ્છા સંતોષવી કે જરૂરિયાત. ઈચ્છા રૂા. ૬૦,૦૦૦ નો સ્માર્ટફોન ખરીદવાની હોય અને જરૂરિયાત રૂા. ૧૫,૦૦૦ ના સ્માર્ટફોનથી સંતોષાય જતી હોય તો શું કરવું તે ખુદ ઉપર નિર્ભર રહે છે. કારણ કે ઈચ્છા અને જરૂરિયાત વચ્ચેની લડાઈમાં જરૂરિયાતની જીત કાયમી લાભ કરાવશે. જો ફાજલ રૂા. ૧,૦૦,૦૦૦ પડયાં હોય





તો તેમાંથી રૂા. ૧૦,૦૦૦ જ શોખ માટે અથવા શેરબજારમાં રોકાણ કરવા માટે ફાળવો. રૂા. ૧,૦૦,૦૦૦ ફાજલ પડે ત્યાં સુધી રાહ નહીં જોનારાઓની કમાણી ઈન્વેસ્ટમેન્ટ નહીં ઈએમઆઈ ભરવામાં જ ખૂટી જતી હોય છે.

બીજા મહિનાના પગાર સુધી ખેંચી શકો તે જ સાચી સંપત્તિ !!

* કાર પરવડે પણ પહેલાં મૂડીરોકાણ.
* વન-બીએચકે / ટુ-બીએચકે ફ્લેટમાં પણ રહી શકાય.
* કલબ મેબરશિપ સિવાય પણ ચાલે.
* વધુ ભણતરથી ખાસ મતલબ નથી.
* મને મારા કામના પ્રકારથી સંતોષ છે.
* કેટલો પૈસો કમાવો પડે તે જરૂરી નથી.
* પરંતુ પહેલાં મહિનાની પહેલી તારીખે આવેલા પગારમાંથી બીજા મહિનાની પહેલી તારીખ સુધી કોઈપણ જાતના દેવા કે બોજ સિવાય ખેંચી શકું તે જ મારી સાચી સંપત્તિ.

મની મેનેજમેન્ટના બે તબ્બક્કા :

* **સક્સેસફુલ મેનેજમેન્ટ :**
* પુરુષાર્થ કરીને પૂરતાં પ્રમાણમાં રળશે.
* તેમાંથી પહેલાં એટલિસ્ટ ૧૦% બચાવશે.
* વધુ વળતર આપતાં સ્રોતમાં રોકાણ કરશે.
* બચત કર્યા પછી બચશે તેમાંથી ખર્ચ કરશે.
* **ચિલાચાલુ મેનેજમેન્ટ :**
* મજૂરી-મહેનત કરી થોડું કમાઈ લેશે.
* સૌથી પહેલાં ખર્ચાઓને મહત્ત્વ આપશે.
* બચે તો ચિલાચાલુ સ્રોતમાં સેવિંગ કરશે.
* ઈન્વેસ્ટમેન્ટના નામે શોર્ટટર્મ રોકાણ કરશે.



શ્રી દશનામ ગોસ્વામી જ્ઞાતિ મંડળ (રજી. ટ્રસ્ટ) જામનગર સંચાલિત

શ્રી ચેતનગીરી મધુગીરી ગોસ્વામી

દશનામ ગોસ્વામી મેડિકલ ભવન - અમદાવાદ

સિવિલ હોસ્પિટલ, ગેઈટ નં. ૫ ની સામે, મુખીવાસ, જહાંગીરપુરા,
અસારવા, અમદાવાદ. M.: 98984 16915

શ્રી દશનામ ગોસ્વામી સમાજના દર્દી પરિવારને
વિનામુલ્યે (નિઃશુલ્ક)
રહેવાની સુવિધા પુરી પાડતું ભવન.

આ કલ્યાણકારી સેવાકીય કાર્યમાં યથાશક્તિ સ્વૈચ્છીક યોગદાન આપી આભારી કરશોજી.

મેડિકલ ભવન માટેનું આપવામાં આવેલું દાન સંપૂર્ણપણે આવકવેરા નિયમને આધિન
11(B)80G(5)25/11-12/903 JAMNAGAR DT: 29/6/2912 ના આધારિત આવકવેરામાં માફી પાત્ર છે.

:: બેંકની વિગત ::

ખાતાનું નામ : **શ્રી દશનામ ગોસ્વામી જ્ઞાતિ મંડળ જામનગર**
બેંકનું નામ : **બેન્ક ઓફ બરોડા** (લાલ બંગલા શાખા) જામનગર.
ખાતા નંબર : **58090 10000 0447**
IFSC Code : **BARB0LALJAM** (Fifth Letter is ZERO)

:: વહીવટી કાર્યાલય ::

શ્રી હેમેન્દ્રગીરી સુંદરગીરી ગોસ્વામી
સ્વામિનારાયણ નગર, શેરી નં. ૫ (બંધ શેરીના નાકે), હાલાર હાઉસ પછળ,
જામનગર-૩૬૧૦૦૧. M.: 98248 88187



પોતાના પર
ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો....



પિતામ્બરપુરી આર. ગોસ્વામી
સુરત

જે બીજા કોઈની સાથે થાય તે તમારી સાથે થાય એ જરૂરી નથી,
પરંતુ તમારી સાથે જે થવાનું છે તે ચોક્કસ થશે;
કોઈ તે થતું રોકી નહીં શકે.

એક દિવસ ૧૦૫ ભાઈઓ કલાસમાં હતા. દ્રોણાચાર્ય તીરંદાજી વિશે વાત કરી રહ્યા હતા. 'પ્રેકિટકલ' માટે તેઓ તેમને બહાર લઈ ગયા જયાં તેમણે ઝાડની સૌથી ઉપરની ડાળી પર રમકડાંનો પોપટ ગોઠવ્યો હતો. તેઓ તેમને ત્યાં લઈ ગયા અને એક પછી એક તેમને કહ્યું, 'પોપટની ગરદન પર નાનો ડાઘ છે. તેના પર લક્ષ્ય સાધો અને વેધો.'

જયારે તેઓ તેમનું ધનુષ ખેંચે પછી દ્રોણાચાર્ય 'મારો' કહે ત્યાં સુધી તેઓએ રાહ જોવાની હતી અને તેમણે તેમને થોડી મિનિટ માટે રાહ જોવડાવી. મોટાભાગના લોકો પોતાનું ધ્યાન એક જગ્યાએ થોડી સેકન્ડથી વધુ સમય માટે કેન્દ્રિત કરી શકતા નથી. શું તમે તમારી સાથે આવું થતું જોયું છે?

મોટાભાગના લોકો કોઈ પણ વસ્તુ પર તેમનું ધ્યાન કેન્દ્રિત રાખવામાં અસમર્થ હોય છે. તેથી દ્રોણાચાર્ય તેમને ધન્યુષ્ય ખેંચ્યા પછી થોડી મિનિટ માટે રાહ જોવડાવતા. ધનુષ્યને ખેંચેલું પકડી રાખવું અને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું શારીરિક રીતે મુશ્કેલ છે. પછી તેઓએ તેમને પૂછયું, 'તમે શું શું જુઓ છો?'

તેઓએ વૃક્ષ પરનાં બધાં પાંદડાઓ, ફળો, ફૂલો, પક્ષીઓ અને ત્યાં સુધી કે આકાશનું પણ વર્ણન કર્યું. જ્યારે અર્જુનનો વારો આવ્યો ત્યારે તેણે ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું. તેણે ધનુષ્ય ખેંચ્યું અને દ્રોણાચાર્યએ પૂછયું, 'તું શું શું જુએ છે?'

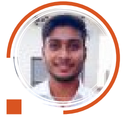
અર્જુને કહ્યું, 'પોપટની ગરદન પર માત્ર એક ડાઘ છે એ જ, આટલું જ હું જોઉં છું.'

આ માણસ કોઈક ચોક્કસ જગ્યાએ પહોંચશે. જે લોકો બીજા ૧૦૪ ભાઈઓની જેમ જુએ છે, તેઓ કયાં પહોંચશે? જો તેઓ કયાંક પહોંચે છે, તો તે ફકત સંયોગ દ્વારા હશે. જો તેઓ કયાંક પહોંચે છે, તો તે પોતાને કારણે નહીં, પરંતુ તેમના તે પ્રકારના વ્યકિત હોવા છતાં પહોંચે છે, કારણ કે અસ્તિત્વમાંની ઘણી બધી શક્તિઓ તેમને કયાંક લઈ જાય છે, પણ અર્જુન જ્યાં પહોંચશે ત્યાં પોતાને કારણે પહોંચશે, કારણ કે તે જાણે છે કે તે પોતે કયાં છે. તમારે એવું જ હોવું જોઈએ. તમારે જ્યાં હોવાનું છે તમે ફકત ત્યાં રહો, તમારે જે બનવાનું છે તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. પછી જે થવાનું છે તે થશે.

જે બીજા કોઈની સાથે થાય છે તે તમારી સાથે થાય એ જરૂરી નથી, પરંતુ તમારી સાથે જે થવાનું છે તે ચોક્કસ થશે; કોઈ તે થતું રોકી નહીં શકે. **જો તમે બીજા કોઈની સાથે શું થઈ રહ્યું છે તેની બહું પરવા કરો છો, તો તમારો સમય વ્યર્થ જાય છે; જીવન વ્યર્થ જાય છે.**

સત્ય
ઘટના





સુરજપુરી ડી. ગોસ્વામી
સુરત

ઐસા ભી હોતા હૈ...

ફૂટપાથ પર સૂતેલા વોચમેનની દિલેરી તો જુઓ...

સુરતના કમિશનર પણ દંગ રહી ગયા... દિલી અમીરીની દોલતનો મિજાજ જ જુદો, ગજવાની ગુરબતનો ફકીરને વળી ડર કેવો?

તદ્દન સાધારણ હાલતમાં પણ પ્રાણી પ્રત્યેની **અસાધારણ સંવેદનશીલતા**ને સલામ....

સુરતમાં કેટલેક ઠેકાણે ફૂટપાથ પર સૂતેલા કોઈ શ્રમિકને જોઈને તેની આર્થિક કંગાલિયત પર આપણે વિચાર કરતા થઈ જઈએ છીએ, પરંતુ તાજેતરમાં એક અખબારમાં પ્રસિધ્ધ થયેલ એક રસપ્રદ કિસ્સાને જાણી સૌને થયું હતું કે, કયા ઐસા ભી હોતા હૈ?

શહેરમાં બનતી ઘટનાઓની છૂપાવેશે જાત માહિતી મેળવવા કમિશનર એક રાતે શહેરના એક વિસ્તારમાંથી પસાર થતાં ફૂટપાથ પર સૂતેલા એક શખ્સ પર નજર પડી હતી. આ વ્યકિતએ ઓઢેલા ધાબળાની અંદર અને આજુબાજુ બીજા પાંચેક શ્વાન પણ

લપાઈને સૂતા હતા.

ઘટનામાં ગરીબીનું જણાતું ચિત્ર નીરખી અધિકારી સાહેબનું દિલ દુઃખી થયું, અને બીજા રાત્રે મિત્રો સાથે ત્યાંથી પસાર થતાં, આ વ્યકિતના દુઃખનું નિરાકરણ પૂછવા નિશ્ચય કર્યો. બીજી રાતે સાહેબે સ્થળ પર પહોંચી, પાસે રસોઈ બનાવતા યુગલને આ સૂતેલા સખ્સને જગાડવા કહ્યું, જો કે, ઉંઘમાંથી જાગેલા શખ્સે સાહેબને જે વાત કહી તેનાથી સાહેબને સુખદ આંચકો તો લાગ્યો જ, સાથે એ દેખાતા ગરીબની અમીરી પર ભારે માન થયું.

ઉંઘમાંથી જાગેલા અને પોતાના નામ સંતોષને સાચા અર્થમાં સાર્થક કરનારા આ શખ્સે કહ્યું કે, ફૂટપાથ નજીક ખેતીવાડી ખાતામાં તે વોચમેનની નોકરી કરે છે, અને સામે જ તેને રહેવા માટે અપાયેલું ઘર પણ છે, તો પછી તે ફૂટપાથ પર આમ રખડતાં શ્વાનો સાથે કેમ સૂએ છે? એવો સવાલ પૂછતાં તેણે જણાવ્યું હતું કે, હું મારી ઓરડીમાં સૂઈ જાઉં તો આ મારા સાથી શ્વાન કયાં સૂવે? સમગ્ર દિવસની નોકરી દરમિયાન પણ સાથી સંગાથી બની ચૂકેલા આ શ્વાનોને છોડી, રાત્રે પોતાના ખોરડામાં ભરાઈ જવાનું આ શખ્સની સંવેદનાને મંજૂર નહોતું.

હકીકત જાણીને કૌતુક પામેલા સાહેબે એક અલગ સુવડાવેલા શ્વાન વિષે પૂછતાં આ વ્યકિતએ જણાવ્યું હતું કે, એ શ્વાન બિમાર હોવાથી તેને કવોરન્ટાઈન કર્યું હતું, જેથી તેની બિમારી અન્ય શ્વાનને લાગે નહીં. મૂંગા શ્વાન પ્રત્યે આવી કરૂણા દાખવતા આ શખ્સને બિમાર શ્વાન માટે દવા લાવવાની સાહેબે અને અન્ય લોકોએ ઓફર કરતાં તેણે તરત પોતાના ખિસ્સામાંથી વેટર્નરી હોસ્પિટલનું પ્રિસ્ક્રીપ્શન અને બિલ બતાવતાં કહ્યું હતું કે, તેની સારવાર તો મેં ક્યારનીય ચાલુ કરી દીધી છે. આ જાણીને સૌને આ શખ્સની પ્રાણી પ્રત્યેની કરૂણા બાબતે માન થયું હતું.

આમ, કંગાલિયતને લીધે જ એ શખ્સ ફૂટપાથ પર સૂતો હોવાનું માનતા અધિકારી સહિતના લોકો આ ઈન્સાનની દરિયાદિલી જોઈને મોંમાં આંગળા નાંખી ગયા હતા.

અમીરી દિલમાંથી આવે છે, ખિસ્સામાંથી નહીં.

આ સમગ્ર ઘટનાથી સુખદ આંચકો પામેલા કમિશનર સાહેબે આ સાધારણ છતાં દિલદાર વ્યકિતનો દાખલો ટાંકતા કહ્યું હતું કે, સાચી અમીરી માણસના દિલમાંથી આવે છે, ખિસ્સામાંથી નહીં, આમ તો, માણસનું કાળજું અને ખિસ્સુ બંને પાસપાસે જ હોય છે, પરંતુ વ્યક્તિમાં દિલની અમીરી ન હોય તો, ખિસ્સાની અમીરીનો કોઈ અર્થ રહેતો નથી.

સીધુ સાદુ **ગણિત** છે....

* જો તમે પાંચ વિશ્વાસુ માણસો સાથે રહેશો તો તમે છઠ્ઠા વિશ્વાસુ માણસ બનશો.

* જો તમે પાંચ સમજદાર, બુદ્ધિશાળી માણસો વચ્ચે રહેશો તો તમે છઠ્ઠા સમજદાર માણસ બનશો.

* જો તમે પાંચ અમીર લોકો સાથે રહેશો તો તમે છઠ્ઠા અમીર બનશો.

* જો તમે પાંચ મુર્ખાઓ સાથે રહેશો તો તમે છઠ્ઠા મુર્ખ માણસ બનશો.

* જો તમે પાંચ હતાશ લોકો સાથે રહેશો તો તમે છઠ્ઠા હતાશ માણસ બનશો.

આ સીધું સાદુ ગણિત છે તેથી તમારી કાર્યશૈલી, બિઝનેસ અને જીવનમાં તેનો પ્રભાવ પડશે.

નિવૃત્ત થયેલા મિત્રોને સપ્રેમ...

પ્રવિણગીરી જે. ગોસાઈ
જામનગર



No Tension

છોડી દો આ બધું Tension,
ખાઓ પીઓ જલસા કરો,
મોજથી ઉડાવો Pension.

હુકમ ચાલે છે ત્યાં સુધી
કરી લ્યો હકુમત, ભાઈ !!!
પછી, બૈરા છોકરાઓ પણ
નહીં માને કોઈ Suggestion!!

ગુસ્સે થવાની, ગુસ્સો કરવાની
ઉંમર તો ગઈ હવે !!
કોઈ સોરી કહે તો પણ,
શાંતિથી કહેજો No mention!!

હાથમાં છે વહેવાર ત્યાં સુધી
રાખો બધુંય હસ્તગત,
પછી પાણી માટેય પૂછવું પડશે,
એવી થશે Position !!

શરતોમાં જીત્યો છું ને,
શરતોમાં ઘણું હાર્યો છું !!
હવે કહો જીંદગીને,
Don't apply any condition !!

ગુમાવ્યું એનો ગમ ના કરો,
મળ્યું છે એમાં મોજ કરો,
કેમ કે, ક્યારે હાર્ટ બેસી જશે,
Without any mention !!

ક્યારેક પાપ કર્યા હોય તો
એનું કરી લેજો પ્રાયશ્ચિત !!
ઈશ્વર ગુન્હા માફ કરી દેશે,
Without any objection !!

દોડ-ધામ, ચિંતા, ઉતાવળ,
મેલો અભેરાઈએ આ ભૂતાવળ,
બીપી, સુગર ને કહો રૂક જાઓ,
આગળ નથી કોઈ Permission !!

મૃત્યુ આવે તો મરવાનું મજાથી,
ડરવાનું નહીં ભગવાનની સજાથી,
અને હસતે મોઢે હાલતા થઈ જવાનું
આપ્યા વગર કોઈ Option !!



શું આપને **બટાકાની ચિપ્સ** અને **ફ્રેન્ચ ફ્રાઈસ** કે **પાણીપૂરી** બહું ભાવે છે? તો **સાવધાન** રહેવાની જરૂર છે...



ડૉ. નંદિની એસ. ગોસાઈ
જામનગર

બટાકાની ચિપ્સ અને ફ્રેન્ચ ફ્રાઈસ ખૂબજ લોકપ્રિય છે અને લોકો તેને ખૂબ જ પસંદ કરે છે. પરંતુ શું તમે જાણો છો કે કોઈ વ્યકિત માટે બટાકાનું વધુ પડતું સેવન કરવું શરીર માટે હાનિકારક છે. તેના વધુ પડતા સેવનથી તમને અનેક પ્રકારની બીમારીઓ પણ થઈ શકે છે. આ ઉપરાંત ઘણાં લોકોને પાણીપૂરી ખાવાનો બહું શોખ હોય છે. તો પાણીપૂરીમાં પણ મેંદો અને બટાકા આવે છે. રગડો હોય કે નોર્મલ પકોડી તેમાં બટાકા તો આવશે જ.



બટાકાનો વધુ પડતો ઉપયોગ કરવાથી આપણા સ્વાસ્થ્ય પર શું અસર થાય છે?

જો નિષ્ણાતોનું માનીએ તો બટાકાનું વધુ સેવન કરવું સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જ ખરાબ છે. તેનું કારણ એ છે કે બટાકામાં સ્ટાર્ચની માત્રા વધારે હોય છે, જેના કારણે જો કોઈ વ્યકિત તેનું વધુ સેવન કરે છે તો તેને ડાયાબિટીસનો ખતરો વધી જાય છે. આટલું જ નહીં, આ ડાયાબિટીસને કારણે તમારી કિડની પણ પ્રભાવિત થાય છે. અને તમે દરેક પ્રકારની બીમારીઓથી ઘેરાયેલા રહો છો.

શરીરમાં ચરબી ફેલાવી સ્થૂળતામાં વધારો કરે છેઃ

નિષ્ણાતો એમ પણ કહે છે કે, બટાકાની ચિપ્સ અને ફ્રેન્ચ ફ્રાઈસ જેવી બટાકામાંથી બનેલી ખાદ્ય ચીજો ખાવામાં ખૂબજ સ્વાદિષ્ટ હોય છે, પરંતુ આ બધી વસ્તુઓ સ્થૂળતાનું કારણ બને છે. આ જ કારણ છે કે જે લોકો વજન ઓછું કરવા માંગે છે તેમને નિષ્ણાતો બટાકાનું સેવન ટાળવાની સલાહ આપે છે. એટલું જ નહીં બટાકામાં કાર્બોહાઈડ્રેટ પણ સારી માત્રામાં જોવા મળે છે, જે તમારા શરીરમાં ચરબી ફેલાવવાનું કામ કરે છે.



બટાકાના વધારે પડતા સેવનથી કિડનીની સમસ્યા વધી શકે છેઃ

બટાકામાં પોટેશિયમ પણ હોય છે, જે કિડનીના દર્દીઓ માટે ખૂબ જ હાનિકારક છે. જે લોકોની કિડની ડેમેજ થઈ ગઈ હોય અથવા તેમની કિડનીની કાર્યક્ષમતા ઘટી ગઈ હોય, તેમણે બટાકાના સેવનથી દૂર રહેવું હિતાવહ છે.

બોધ
કથા

ઘડિયાળ અને સૂરજ

મંથનપુરી એલ. ગોસ્વામી
સુરત



પોતાના વડે લોકોને સમય જોતા જોઈને એક ઘડિયાળ એવું જ માની બેઠી કે સમયને જન્મ આપનાર હું જ છું. સમય સૂર્યની ચાલથી ઉત્પન્ન થાય છે અને ઘડિયાળ પણ સૂર્યની ચાલ પ્રમાણે જ ચાલે છે, પણ ઘડિયાળ તે ખોટું માની એમ જ સમજતી હતી કે સૂર્ય જ મારી ચાલ પ્રમાણે ચાલે છે !

એક દિવસ આ ઘડિયાળનું ચક્ર બગડયું અને તે 'ફાસ્ટ' થઈ ગયું, એટલે કે જોઈએ તે કરતા ઉતાવળું ચાલવા માંડયું. મધ્યાહને તેમાં બાર વાગવા જોઈએ તેને બદલે એક વાગ્યો. અને તેમ છતાં સૂર્ય તો બરાબર માથે આવ્યો. તે જોઈ ઘડિયાળે તેને કહ્યું, 'અરે સૂર્યનારાયણ! તમો ધીમા કેમ પડી ગયા છો અને બરાબર ચાલતા કેમ નથી? તમો અત્યારે પશ્ચિમ તરફ ઉતરતા હોવા જોઈએ તેને બદલે હજુ તો માથે જ આવ્યા છો!, જુઓ, મારો કાંટો હમણાં જ્યારે એક વાગેલો દેખાડે છે, ત્યારે તમે બાર વાગ્યાના અંશ પર જ છો! એમ કરવું તમને ન ઘટે.' સૂર્યે કહ્યું, 'ભૂલ તમે જ કરો છો, હું તો મારી નિયમિત ચાલ પ્રમાણે બરાબર ચાલું છું.' પણ ઘડિયાળે માન્યું નહિં અને હઠ પકડી પોતાની ખોટી ચાલ ચાલુ રાખી. માણસો તેથી સમય ચૂકવા લાગ્યા. અને અંતે એક ઘડિયાળીએ આવી તેનું બગડેલું ચક્ર સુધાર્યું ત્યારે જ તે ખરો સમય દેખાડવા લાગ્યું.

બોધ :

કેટલાક માણસો બીજા મોટા માણસના પ્રતાપથી દુનિયામાં આગળ વધેલા હોય છે, પણ આ તેઓ કબુલતા નથી, અને સામા અભિમાની બની જાણે પોતે જ તે મોટાને આધાર આપતા હોય એવું દેખાડે છે. વળી, કેટલાક માણસો પોતે ભૂલા પડી ખોટે રસ્તે ચાલે છે, અને તે માટે ડાહ્યા માણસો જ્યારે તેમની ભૂલ બતાવે છે ત્યારે તેમની સામા થઈને કહે છે કે, અમો નહીં પણ તમે જ ભૂલા પડેલા છો! એવા માણસો મૂર્ખ અને અભિમાની હોય છે. તેઓ પોતાના ખોટા વિચારમાં જ સદા અથડાયા કરતા હોય છે, અને કોઈ ઠોકર ખાય છે ત્યારે જ તેમની શાન ઠેકાણે આવે છે.

હાસ્ય
કણિકાઓ

દર્શનપુરી ડી. ગોસ્વામી
સુરત



* છગન : કાલે મારા લગ્ન છે પણ છોકરીવાળાએ ઓછા લોકોને બોલાવ્યા છે.
મગન : તો એમાં તકલીફ શું છે ?
છગન : ખબર નહીં યાર પપ્પા મને લઈ જશે કે નહીં?

* * * * *

* એકવાર મગન રસ્તા પર મોજથી જતો હતો એવામાં તેણે એક દીવાલ પર વાંચ્યું, 'વાંચવાવાળો ડોબો છે.' મગનને બહું ગુસ્સો આવ્યો. તેણે તે ભૂંસીને લખ્યું, 'લખવાવાળો ડોબો છો.'

* * * * *

* પપ્પુએ પેટ્રોલ પંપ પર જઈને કહ્યું, ભાઈ, ૧૦ રૂપિયાનું પેટ્રોલ ભરી દો.
પેટ્રોલ પંપવાળો : ભાઈ, આટલું બધું પેટ્રોલ પૂરાવીને કયાં જશો?
પપ્પુ : જવું કયાંય નથી. હું તો આવી રીતે જ પૈસા ઉડાવું છું.

* * * * *

* શેઠ નોકરને કહે, જરા ટાઈમ તો કહે કેટલા વાગ્યા છે?
નોકર : મને ઘડિયાળ જોતા નથી આવડતી.
શેઠ : સારું એમ કહે કે નાનો કાંટો અને મોટો કાંટો કયાં છે ?
નોકર : બંને કાંટા ઘડિયાળમાં જ છે.

* * * * *

* દાદા : કમરમાં ખૂબ દુ:ખાવો થાય છે. જરા બાજુવાળાને ત્યાંથી આયોડેકસ લઈ આવને.
દાદી : અરે એ નહીં આપે, બહું કંજૂસ છે. ખબર નહીં આટલા પૈસા લઈને કયાં જશે? મરી જશે એમને એમ જ.
દાદા : એક કામ કર, તું કબાટમાંથી આપણી શીશી જ કાઢ, દુ:ખાવો બહું થાય છે.

* * * * *

* કનુને દુ:ખી જોઈને તેના મિત્ર મનુએ કહ્યું, ટેન્શનમાં કેમ છે?
કનુ : યાર એક મિત્રને પ્લાસ્ટીક સર્જરી માટે બે લાખ રૂપિયા આપ્યા હતા, પણ હવે તેને ઓળખી શકતો નથી.

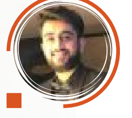
* * * * *

* પપ્પુને બે કરોડની લોટરી લાગી.
લોટરીવાળો : તમને ટેકસ કાપીને ૧.૭૫ કરોડ મળશે.
પપ્પુ : આ તો ખોટું કહેવાય, મને બે કરોડ પૂરા આપો. નહીંતર મારી ટિકિટના ૧૦૦ રૂપિયા પાછા આપો.

* * * * *



ગરીબોની બદામ કહેવાતી **મગફળી** **આરોગ્ય**ની દ્રષ્ટિએ ખૂબજ **ફાયદાકારક** છે.



ડૉ. સાગરગીરી આર. ગોસાઈ
જામનગર

બાળકોથી લઈને મોટેરાંઓની પણ પ્રિય એવી મગફળી ખાવાની મજા જ કંઈક ઓર હોય છે. મગફળીને ગરીબોની બદામ પણ કહેવામાં આવે છે. મગફળીમાં એટલું પ્રોટીન હોય છે જેટલું દૂધ અને ઈંડામાં પણ નથી હોતું. મગફળીનું સેવન આરોગ્યની દ્રષ્ટિએ ખૂબ જ ફાયદાકારક મનાય છે. મગફળીમાં ગુડ ફેટ્સ હોય છે, જે વજન ઘટાડવામાં મદદ કરે છે અને શરીરમાં કોલેસ્ટ્રોલની માત્રા સંતુલિત રાખે છે. આ કારણે હેલ્થ એકસપર્ટ વજન પર નિયંત્રણ રાખવા માટે સામાન્ય માખણની જગ્યાએ પીનટ બટરના સેવન પર ભાર મૂકે છે.

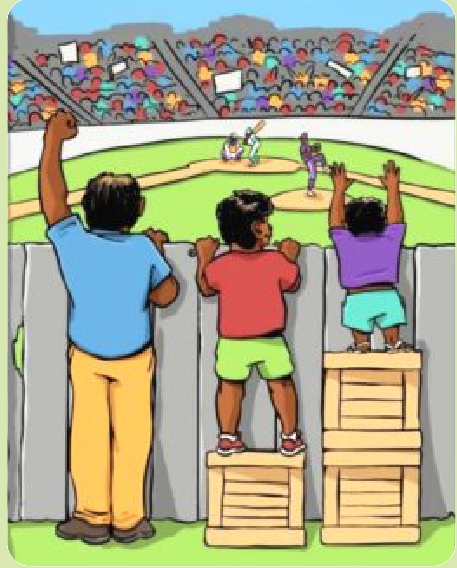
બાળકોને સવારમાં પલાળેલી મગફળી ખવડાવવાથી તેમની યાદશકિતમાં વધારો થાય છે. પલાળેલી મગફળીના દાણા ખાવાથી લોહીનું સરક્યુલેશન નિયમિત થાય છે અને હૃદયની બીમારીથી છૂટકારો મેળવવામાં મદદ મળે છે અને સ્નાયુઓને પણ મજબૂત કરે છે.

* મગફળીના સેવનથી શરીરમાં શુગરની માત્રા નિયંત્રિત રહે છે. નિષ્ણાતોનું માનવું છે કે હાઈ કાર્બોહાઈડ્રેટવાળા હેવી નાસ્તા પછી થોડા દાણા જો મગફળીના લેવાય તો શુગર કંટ્રોલમાં રહે છે.
* મગફળીમાં વિટામિન બી-૩ની માત્રા વધારે હોય છે, જે મગજને સક્રિય રાખવામાં મદદ કરે છે અને યાદશક્તિ સારી બનાવે છે.
* મગફળીમાં એન્ટિઓકિસડેન્ટ્સ સારી માત્રામાં હોય છે, જે શરીરની પ્રતિરોધક ક્ષમતા વધારે છે અને રોગ સામે લડવામાં શરીરને મદદ કરે છે.
* મગફળીના દાણા એનર્જીનો મોટો સ્રોત છે. આ કારણે જ વ્રત દરમિયાન ફળાહારમાં મગફળીનું સેવન વધારે કરાય છે. નિયમિત પલાળેલી કે શેકેલી મગફળીના ૨૦ થી ૨૫ દાણા ખાવાથી ચમત્કારિક ફાયદા થાય છે.
* પલાળેલી મગફળીમાં ઓમેગા-૬ ફેટી એસિડ હોય છે, જે સ્કીનની કોઈપણ સમસ્યા દૂર કરવાની સાથે ત્વચામાં નિખાર લાવે છે. મગફળી ચામડીના કોષોમાં બનતા ઓકિસડેશનને રોકે છે.

સમાનતા

સંગતતા





Equality

Equity

દશનામ
સરક્યુલર



આભાર

ૐ નમો નારાયણ,

અત્યંત આનંદની લાગણી સાથે આ **'દશનામ સરક્યુલર'** ઈ-મેગેઝીનનો **માર્ચ–૨૦૨૩**નો **નવમો** અંક આપની સમક્ષ રજૂ કરું છું. આ અંકમાં થોડો ફેરફાર કરીને ફોન્ટ સાઈઝ થોડી વધારવામાં આવી છે જેથી કરીને મોબાઈલમાં વાંચવામાં સરળતા રહે. મને આશા છે કે આ અંક પણ આપને જરૂર ગમશે અને ઉપયોગી થશે. અગર આપ એવું ઈચ્છતા હો કે આ અંક આપણા સમાજના દરેક પરિવાર, સભ્ય સુધી પહોંચે, તો આપ આપના સગા-સ્નેહીજનો-મિત્રોના ગ્રુપમાં પણ જરૂર શેર કરજો.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનમાં સંકલિત કરેલી કેટલીક ઉપયોગી માહિતી સોશિયલ મિડીયાના માધ્યમથી આપણા સમાજની દરેક વ્યકિત, પરિવાર સુધી પહોંચે અને ઉપયોગી થાય એવો અમારો આ નમ્ર પ્રયાસ છે. આ ઈ-મેગેઝિનનો અંક દર અંગ્રેજી મહિનાના પ્રથમ સપ્તાહમાં પ્રસિદ્ધ થાય છે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનને હજુ પણ શ્રેષ્ઠતમ બનાવવા આપના સૂચનો આવકાર્ય છે.

આ અંક માટે આપનો અભિપ્રાય અમને **વોટ્સએપ, ટેલિગ્રામ** અથવા **ઈ–મેલ** પર જરૂર મોકલશો, આપનો અભિપ્રાય અમારો ઉત્સાહ વધારશે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનના આગળના દરેક અંક આપ અમારી ટેલિગ્રામ ચેનલ :

"DASHNAM Circular"
Telegram Channel Link :
https://t.me/dashnamcircular
પરથી દરેક અંક વિનામુલ્યે પ્રાપ્ત કરી શકો છો.

આપના આશીર્વાદ અને સાથ સહકાર મળતા રહે એવી અપેક્ષા સહ...
ૐ નમો નારાયણ...

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

સાદર અર્પણ...

અમારામાં સંસ્કારો અને આવડતોનું સિંચન કરનાર
અમારાં માતા-પિતાને...

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते संगोऽस्त्वकर्मणि ।।



પૂ. પિતાશ્રી રામપુરી નારણપુરી ગોસ્વામી • પૂ. માતુશ્રી જમનાબેન રામપુરી ગોસ્વામી

શ્રી પિતામ્બરપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. અરૂણાબેન પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી
શ્રી શશીપુરી પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. હેમાલીબેન શશીપુરી ગોસ્વામી
અર્પિતા
કુશકુમારપુરી પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી

•

શ્રી ધનસુખપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. પુષ્પાબેન ધનસુખપુરી ગોસ્વામી
સુરજપુરી - દર્શનપુરી

•

શ્રી લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. ભારતીબેન લલિતપુરી ગોસ્વામી
તન્વી - મંથનપુરી
(રબારીકા - જામજોધપુર / સુરત)